

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 16—17 РОКІВ

**Огарь Г.О., Ласиця В.І.**

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

**Анотація.** Ця робота присвячена проблемі фізичної підготовки юнаків. У ній досліджено вплив застосування засобів атлетичної гімнастики на фізичну підготовленість юнаків 16—17 років.

**Ключові слова:** методика фізичної підготовки, засоби атлетичної гімнастики, силове тренування, юнаки 16—17 років.

**Актуальність дослідження.** Формування гармонійної особистості в умовах середніх навчальних закладів значною мірою залежить від фізичного виховання. Займаючись фізичною культурою людина привчається свідомо впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості в своїх силах, стає більш активною, сповнюється почуттям власної гідності.

Останнім часом все більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. У зв'язку з цим ми вирішили провести дослідження метою якого було виявити вплив застосування засобів атлетичної гімнастики на загальну фізичну підготовленість юнаків 16—17 років.

**Гіпотеза.** Атлетична гімнастика є потужним засобом вдосконалення загальної фізичної підготовленості юнаків.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити за літературними даними та результатами узагальнення практичного досвіду особливості фізичної підготовки у юнацькому віці, а також особливості методики силового тренування засобами атлетичної гімнастики.
2. Дослідити вплив занять атлетичною гімнастикою на динаміку загальної фізичної підготовленості юнаків 16—17 років.
3. Визначити ефективність занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

Для вирішення завдань дослідження використовувались такі **методи**:

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент із застосуванням педагогічних тестів.
4. Методи математичної статистики.

**Об'єкт дослідження** — фізична підготовка юнаків.

**Предмет дослідження** — динаміка фізичної підготовленості старших школярів під впливом за-

нять атлетичною гімнастикою за індивідуальними планами.

Дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі був зроблений аналітичний огляд науково-методичної літератури, вивчався практичний досвід використання силових вправ у фізичному вихованні юнаків. На другому етапі проводився відбір юнаків для формування експериментальної та контрольної груп. З цією метою було проведено тестування.

Контрольні випробування проводилися на початку основної частини заняття після підготовчої частини, що сприяє підготовці організму людини до майбутньої фізичної діяльності. Тестування проводилося на фоні повного відновлення організму, без попередніх великих навантажень.

Після аналізу результатів тестування були утворені дві групи: експериментальна (А) та контрольна (К). Кількість піддослідних в групах була однаковою — по 15 чоловік. Фізична підготовленість юнаків обох груп майже не відрізнялась.

Педагогічний експеримент проводився на базі ЦПТО №2 м. Харкова протягом 6 місяців.

Представники обох груп тренувались тричі на тиждень від 90 до 120 хвилин, але програми занять у представників експериментальної і контрольної груп суттєво відрізнялись.

Юнаки експериментальної групи протягом 15—20 хвилин виконували розминку, яка включала загальнорозвиваючі вправи і вправи на гнучкість. У другій половині тренування виконувались спеціальні вправи на розвиток силових якостей за індивідуально складеними програмами. Загальна програма для розвитку м'язів усього тіла була розподілена на дві частини. У перший день юнаки виконували першу половину, у другий день, відповідно, другу і т. д. Таким чином хлопці на першому тижні виконували двічі першу частину програми і один раз другу, а наступного тижня навпаки, перша частина виконувалась один раз, а друга — двічі.

Перша частина програми включала вправи на розвиток м'язів шиї і верхнього плечового поясу, грудних м'язів, м'язів рук. У другій частині програми розвивали м'язи спини, м'язи тазу і ніг. Вправи спрямовані на розвиток м'язів черевного пресу були включені і в першу, і у другу частину програми занять експериментальної групи.

Юнаки контрольної групи відвідували факультативні заняття з загальної фізичної підготовки, в яких після короткої довільної розминки застосовувались, у першій половині тренування — спортивні ігри (баскетбол, мініфутбол), а у другій половині — вправи на гімнастичних снарядах та тренажерах.

Наприкінці експерименту було проведене повторне тестування юнаків обох груп з використанням тих же тестів, які застосовувались на початку експерименту. Результати математичної обробки даних, що були отримані в ході дослідження, представлені в таблиці.

Результати дослідження довели, що дійсно вплив програм фізичної підготовки різної спрямованості, які застосовувались в тренуваннях двох груп піддослідних, не є однаковим. Програма занять в експериментальній групі спрямована на розвиток силових якостей, дозволила значно покращити, за період проведення дослідження, показники, які ха-

рактеризують максимальну силу — жим штанги лежачи ( $t=6,8$ ;  $p<0,001$ ), станова тяга ( $t=7,35$ ;  $p<0,001$ ), присідання зі штангою власної ваги ( $t=8,05$ ;  $p<0,001$ ); силову витривалість — згинання — розгинання рук в упорі лежачи ( $t=6,45$ ;  $p<0,001$ ), нахили тулуба з положення лежачи ( $t=2,28$ ;  $p<0,05$ ), підтягування на гімнастичній перекладині ( $t=3,6$ ;  $p<0,01$ ); швидкісну силу, особливо її вибуховий компонент — біг 100 м ( $t=2,2$ ;  $p<0,05$ ), стрибок в довжину з місця ( $t=3,65$ ;  $p<0,001$ ), поштовх набивного м'яча ( $t=2,89$ ;  $p<0,01$ ).

Завдяки включенню у розминку і у заключну частину програми вправ на гнучкість, відбулися позитивні зрушення у тесті, який характеризує цю фізичну якість — нахил тулуба вперед ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ).

Також значні зрушення відбулись у фізичному розвитку, статистично вірогідно зросла вага тіла юних атлетів ( $t=2,35$ ;  $p<0,05$ ).

Таким чином можна було б стверджувати про ефективний вплив занять силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики на загальну фізичну підготовленість піддослідних, але аналіз результатів дослідження виявив і недоліки експериментальної програми. Так, спостерігається диспропорція між вдосконаленням силових якостей і розвитком аеробної витривалості та сприт-

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юнаків експериментальної і контрольної груп.

№ п/п	Контрольні тести	Експериментальна		Контрольна	
		Т	Р	Т	Р
1	Вага тіла, кг	2,35	< 0,05	0,32	> 0,05
2	Жим лежачи	6,8	< 0,001	1,74	> 0,05
3	Станова тяга	7,35	< 0,001	1,72	> 0,05
4	Присідання зі штангою власної ваги	8,05	< 0,001	2,61	< 0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	6,45	< 0,001	2,23	< 0,05
6	Нахили тулуба з положення лежачи	2,28	< 0,05	2,39	< 0,05
7	Підтягування (раз)	3,6	< 0,01	1,98	> 0,05
8	Біг 100 м. (сек)	2,2	< 0,05	2,25	< 0,05
9	Стрибок в довжину з місця (см)	3,65	< 0,001	2,44	< 0,05
10	Поштовх набивного м'яча, м	2,89	< 0,01	1,3	> 0,05
11	Час 10 застрибувань на 0,7м, с	1,52	> 0,05	2,9	< 0,01
12	Біг 3000 м. (сек)	1,94	> 0,05	2,5	< 0,05
13	Індекс Гарвардського степ-теста	1,21	> 0,05	2,38	< 0,05
14	Човниковий біг 10х10м, с	0,95	> 0,05	2,25	< 0,01
15	Нахил тулуба вперед, см	2,38	< 0,05	0,83	> 0,05

ності. Це суттєвий недолік, на який треба звернути увагу. При акцентованих заняттях спрямованих на розвиток сили м'язів в енергозабезпеченні фізичної роботи домінує переважно анаеробний компонент. На нашу думку, в заняття необхідно включати й вправи аеробного характеру для зміцнення серцево-судинної системи.

У контрольній групі спостерігається менш виражений позитивний вплив програми занять. Але в деяких тестах відмічається позитивна динаміка зрушень, якої немає в експериментальній групі. Спрямованість програми контрольної групи позитивно вплинула на вдосконалення спритності — човниковий біг ( $t=2,25$ ;  $p<0,01$ ); на вдосконалення витривалості — індекс Гарвардського степ-теста ( $t=2,38$ ;  $p<0,05$ ); біг 3000 м ( $t=2,5$ ;  $p<0,05$ ); на швидко-кісний компонент, в якому домінує частота рухів — час 10 застрибувань на сходину 0,7м ( $t=2,9$ ;  $p<0,01$ );

#### Висновки

1. Заняття силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи фізичної підготовки юнаків 16—17 років.
2. Результати дослідження свідчать про ефективний вплив занять із застосуванням засобів атлетичної гімнастики переважно на розвиток силових якостей.

Під впливом занять силової спрямованості із застосуванням засобів атлетичної гімнастики

ки значно зростають показники максимальної сили, швидко-кісний компонент (особливо вибухова сила) і силова витривалість.

3. Через обов'язкове включення в програму вправ на розвиток гнучкості відмічаються позитивні зрушення і в динаміці цієї рухової якості.
4. Методика фізичної підготовки із застосуванням засобів атлетичної гімнастики має і недоліки — недостатній розвиток загальної витривалості та координаційних здібностей. Тому в методику занять спрямованих на загальну фізичну підготовку поруч з силовими вправами обов'язково необхідно включати вправи, які б вдосконалювали витривалість та координаційні здібності юнаків.

#### Список літератури

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: «Олимпийская литература», 2002, 291 с.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. — М.: ФиС, 1980, 176 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970. — 200 с.
4. Романовский В.Е., Руденко Е.И. Бодибилдинг для всех. — Ростов н/Д.: Фенікс, 2001. — 224 с.
5. Смирнов И. Бодибилдинг. — М.: АСТ, 2002. — 256 с.
6. Спортивная метрология /Под ред. В.М. Зацюрского. — М.: ФиС, 1982. — 251 с.

Надійшла до редакції 20.12.2008

**Огарь Г.А., Ласица В.И.** Влияние занятий силовой направленности с применением средств атлетической гимнастики на физическую подготовленность юношей 16—17 лет.

Эта работа посвящена проблеме физической подготовки юношей. В ней исследовано влияние применения средств атлетической гимнастики на физическую подготовленность юношей 16—17 лет.

**Ключевые слова:** методика физической подготовки, средства атлетической гимнастики, силовая тренировка, юноши 16—17 лет.

**Ogar G., Lasitsa V.** Influence of power employment with application of means of athletic gymnastics on physical readiness of young men 16—17 years.

This work is devoted to a problem of physical training of young men. In it influence of application of means of athletic gymnastics on the physical readiness of young men 16—17 years is investigated.

**Key words:** a technique of physical training means of athletic gymnastics, power training, young men of 16—17 years.